

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Brustkrebs und Sexualität:**

### **Den eigenen Körper und Zärtlichkeiten neu entdecken**

**ROHRBACH.** „Sie haben Brustkrebs.“ Nur drei Worte verändern das Leben von Betroffenen maßgeblich – auch im Hinblick auf die Sexualität. Diese rückt angesichts der Diagnose bei den meisten Menschen zwar erst einmal in den Hintergrund, doch das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Zuwendungen bleibt meist bestehen.

„Ist eine Operation unausweichlich, verändert sich dadurch der Körper, und das Körpergefühl leidet. Das ist selbst dann so, wenn die Brust erhalten werden kann und ‚nur‘ Narben bleiben“, sagt DGKP<sup>in</sup> Daniela Mayrhofer, Expertein für Brustgesundheit (Breast Care Nurse) im Klinikum Rohrbach. „Umso wichtiger ist es, dass das Thema Sexualität kein Tabu ist und rechtzeitig zur Sprache kommt.“ Sie weiß aus Erfahrung, dass Patientinnen körperliche Veränderungen viel besser annehmen können, wenn ÄrztInnen und PflegeexpertInnen von Anfang an darüber aufklären. Insbesondere die Themen Verhütung und Kinderwunsch sollten ohnehin schon vor der Therapie besprochen werden.

#### **Offen über Sexualität sprechen**

Narben können die Sensibilität stören. Obwohl durch Narbenmassage Verhärtungen reduziert werden können, kann beim intimen Zusammensein die Brust durch Druckeinwirkung schmerzen. Es ist daher ratsam, neue erogene Stellen zu suchen und alternative Positionen auszuprobieren. Zudem kommt es bei Bestrahlung und Chemotherapie oft zu Nebenwirkungen wie Müdigkeit. Einige Chemo- und Hormontherapien sind ebenso wie seelische Belastungen sogar ursächlich für Scheidentrockenheit. „In diesem Fall kann ein Gleitgel helfen, aber es sollte schon auch klar sein, dass Sexualität viel mehr ist als der reine Akt“, betont Mayrhofer. Gerade in intimen Beziehungen erfordert der Prozess ab der Diagnose besonders viel Geduld, Respekt, Verständnis, gegenseitiges Vertrauen und Vertrauen in den eigenen Körper. Die Expertein rät dazu, ganz offen über Ängste, Verunsicherungen und Veränderungen zu sprechen: in der Partnerschaft und gegebenenfalls auch mit Fachleuten.

„Es ist völlig normal, wenn plötzlich nicht mehr alles wie gewohnt funktioniert“, beruhigt Breast Care Nurse Mayrhofer aber auch. „Wenn jemand vorher ein erfülltes Sexualleben hatte, kann die Person in der Regel darauf vertrauen, dass es in Zukunft wieder so sein wird. Trotzdem: Gemeinsam oder alleine Neues auszuprobieren, ist wichtig und kann sogar neuen Schwung bringen.“

### **Das Körperbewusstsein steigern**

Um das Körpergefühl von Anfang an zu stärken und die Veränderungen so gut wie möglich anzunehmen, empfiehlt die Pflegeexpertin Betroffenen, die Brust möglichst bald nach der Operation bewusst anzusehen und vorsichtige Berührungen auch von PartnerInnen zuzulassen. „Für manche Frauen ist es sogar hilfreich, wenn ihre Brust vor dem Eingriff noch einmal fotografiert wird, sozusagen ein Abschiedsfoto gemacht wird“, weiß Mayrhofer. Außerdem gibt es heute schon sehr gute Möglichkeiten, beispielsweise den durch die Chemotherapie bedingten Haarausfall zu kaschieren oder mit Prothesen und Spezial-BHs das eigene Körperbewusstsein wieder zu steigern. „Auch hier kann ich nur dringend dazu raten, mit Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegefachkräften für Brustgesundheit offen darüber zu sprechen“, sagt sie.

Die Broschüre „Brustkrebs und Sexualität“ steht zum Download zur Verfügung:

<https://www.ooeg.at/ro/fachbereiche/brustzentrum>

Rohrbach, am 5. November 2020

### **Rückfragen bitte an:**

Dr.<sup>in</sup> Regina Schnellmann

PR & Kommunikation, Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: [regina.schnellmann@ooeg.at](mailto:regina.schnellmann@ooeg.at)